**Игра - путешествие «По улице Правильного питания»**

**Цель.** Формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

**Задачи**

Обучающие: расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах, формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать свое мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других.

Развивающие: развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать; развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог.

Воспитывающие: воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

**Оборудование и материалы.**Письмо, девиз путешествия, на стенах название дома с картинками, трафареты овощи и фрукты, мяч, флажки, овощи и фрукты, корзинки, осенние листья из бумаги.

**Ход мероприятия**

**Организационный момент.**На доске девиз путешествия: «Добрая весть, коли говорят: «Пора поесть».

**Вступительное слово воспитателя**

**Воспитатель**. Ребята, мы сегодня получили письмо, давайте его прочитаем.

«Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Лена. Мне 5 лет. Я люблю узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.

Тебе, наверное, хочется вырасти сильным, смелым, красивым? Для этого надо соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и правильно питаться.

А ты знаешь, какие продукты полезные и почему лучше есть в одно и то же время? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Чем полезно молоко? Что надо есть, если хочешь стать сильным?»

Ребята, сегодня мы с Вами отправимся в путешествие «по улице Правильного питания» и узнаем много интересного и познавательного в ходе игры.

**Путешествие**

**Воспитатель.**

Хотите вы пойти туда?

Вот волшебная дорожка.

 Приготовьте свои ножки,

Будем топать по дорожке.

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки.

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот мы пришли.

***Первая станция***

 **Дом - здоровичок.**

**Воспитатель.** *Вопрос.* Скажите, пожалуйста, ребята, что надо делать, чтобы быть здоровым? (Нужно гулять на свежем воздухе, много двигаться и заниматься физкультурой, соблюдать режим дня).

*Вопрос.* Как ты понимаешь эти пословицы? «Здоровье дороже богатства» и «Береги платье снову, а здоровье смолоду»

*Вопрос.* Рассмотри картины. Расскажи, как люди, изображенные на картинах, заботятся о своем здоровье.

Ребята какие вы молодцы, а вотпоказалась станция.

**Дом – витаминки.**

**Воспитатель.** Ребята отгадайте загадки:

Никого не огорчает, а всех плакать заставляет. (Ответ: **Лук**)

Фрукт похож на неваляшку, носит желтую рубашку. Тишину в саду нарушив, с дерева упала. (**груша**)

 Круглое, румяное, я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки. Ответ (**Яблоко**).

Зелёные хитрецы молодые (**огурцы**)

**Воспитатель.** Молодцы ребята! Предлагаю вам раскрасить овощи и фрукты.

Чтобы быть здоровым, нужно гулять на свежем воздухе, много двигаться, заниматься физкультурой, соблюдать режим дня. А еще очень важно правильно питаться – есть полезные продукты.

***Следующая станция.***

**Дом - полезных продуктов**

**Воспитатель.** Ребята, рассмотрите картинки, я вам назову продукты: самые полезные (молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты, хлеб), которые можно есть в небольших количествах ежедневно. И те, которые не следует есть часто (торт, сладости, газированные напитки, копченые колбасы).

У меня в руке разноцветные флажки. Сейчас мы вместе с вами расставим флажки. Зелёный флажок мы ставим около продуктов, которые можно и нужно есть каждый день, а возле продуктов, которые не следует есть часто, ставим красный флажок.

**Воспитатель.** Молодцы ребята справились с заданием, отправляемсяследующая наша станция

**Дом - молочных продуктов**

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете что из молока делают много полезных и вкусных продуктов.

Послушайте внимательно стихотворение и отгадайте, что это за продукты:

Догадайтесь, кто я такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас...

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы ...

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это ...

Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Кашу не испортят точно

Бело-желтые кусочки…

Пьют меня пред сном.

Витаминный очень я

И полезен всем, друзья.

Вкусный, кисленький!

Как, одним словом можно назвать все эти продукты?

Кто ест молочные продукты - у того крепкие кости, здоровые зубы, красивые волосы и хорошее настроение.

**Д/и «четвертый лишний».** Надо выбрать животное, которое не дает молоко. (корова, овца, коза, лишнее свинья и т.д.)

**Воспитатель.** Ребята отлично справилисьприближаемся к станции***.***

**Дом - гуляйка.**

**Воспитатель.** Говорят, что аппетит надо «нагулять».

**-**Игра «Не зевай!»

Начинаем веселое соревнование. Нужно встать в круг и перебрасывая друг другу мяч, называя имя того, кому вы бросаете мяч. Тот, кто зазевался и не поймал мяч, выходит их круга!

**-** А какие вы ребята используете предметы для игр во дворе?

**Рефлексия «осенний листок»**

Дети клеят листья из бумаги:

Зелёный – поучительно, интересно;

Жёлтый – понравилось, но не всё интересно;

Красный – скучно, не понравилось.

**Воспитатель. Подводит итоги игры и выдаёт награждение (яблоки).**